



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña 576
TEL: 0381- 4205711
Institutojuanpabloii@gmail.com
www.instjuanpabloii.com.ar

Materia: ATE

Profesora: Nisoria, Carolina

Curso: 1° B

Bibliografía:

Programa 3° Trimestre

Unidad 4: Bienestar emocional y salud mental

- Manejo del estrés y la ansiedad: Técnicas de respiración y relajación.
- Empatía: Ponerse en el lugar del otro para evitar conflictos.
- Prevención del Bullying y Cyberbullying: Protocolos y sensibilización.
- Vínculos saludables: Cómo identificar relaciones tóxicas o posesivas.
- Duelo y cambios: Acompañamiento ante pérdidas, mudanzas, cambios de división, colegio, Etc.
- La presión de grupo: Aprender a decir "no" y marcar límites.
- Comunicación asertiva: Expresar deseos sin agredir ni callarse.
- Prevención de conductas de riesgo: Autolesiones y señales de alerta.
- Identidad y pertenencia: Quién soy y qué lugar ocupo en el grupo.
- Sentido de vida: Proyecto personal a corto y mediano plazo.
- Mindfulness para adolescentes: Atención plena en el presente.